

Принципы закаливания

Автор: Мовчан А.Е., учитель физической культуры
МОУ СОШ №45 г. Волгограда

Принципы закаливания

Закаливание включает в себя несколько принципов:

- Постепенность увеличения дозировки раздражителя
- последовательность применения закаливающих процедур
- систематичность начатых процедур
- комплексность
- учет индивидуальных особенностей ребенка
- активное, положительное отношение детей к закаливающим процедурам



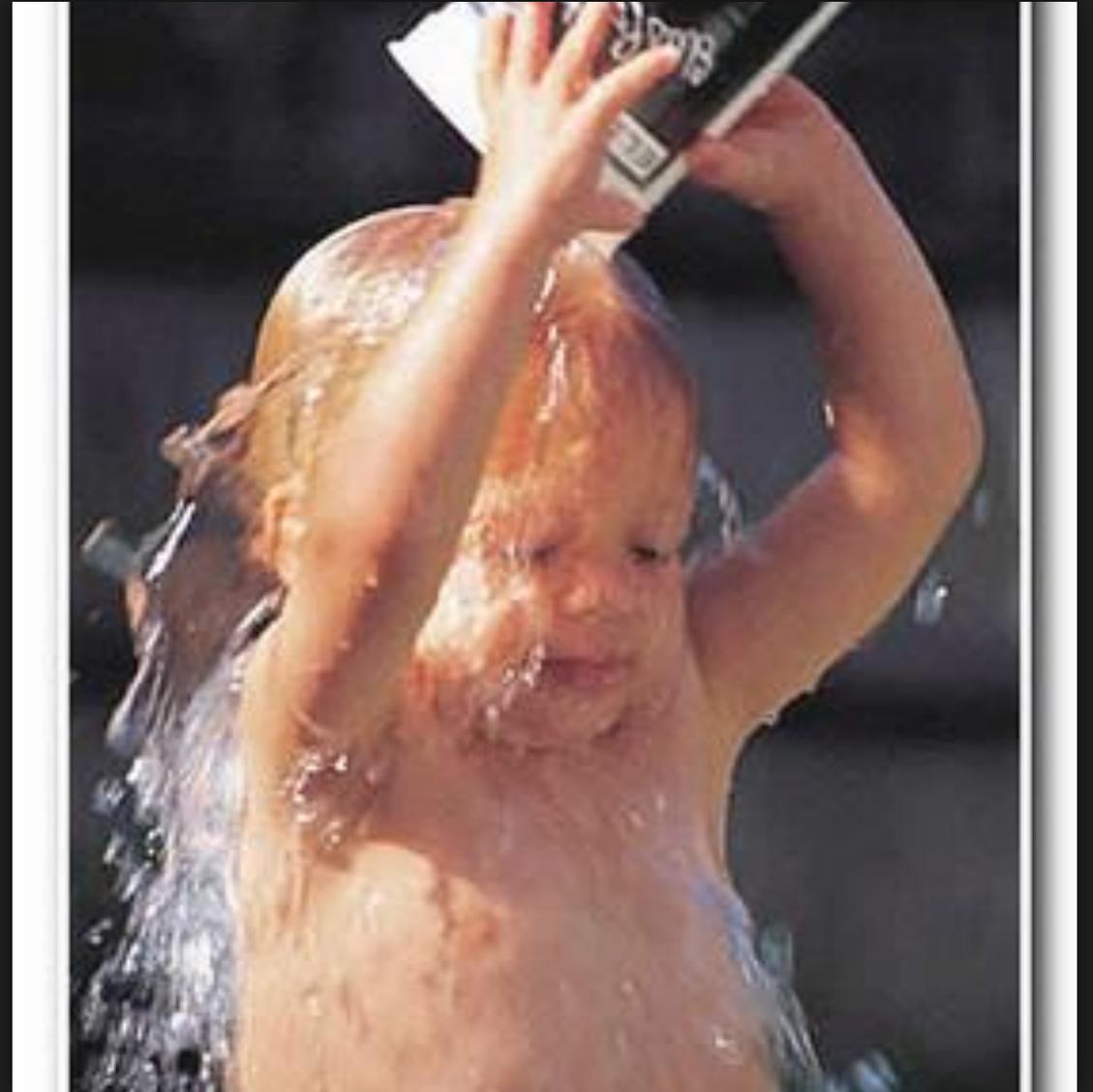
Постепенность увеличения дозировки раздражителя

Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые начинаются с небольших доз и простейших форм. Постепенно нужно увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам более сильного воздействия. Постепенность снимет опасения, что холод может навредить. При постепенном привыкании к холоду процессы идут мягко и без осложнений.



Последовательность применения
закаливающих процедур

Последовательность применения
закаливающих процедур. К
водным процедурам и
солнечным ваннам можно
переходить после того, как
ребенок привык к воздушным
ваннам, вызывающим меньшие
изменения в организме; к
обливанию не допускать детей
прежде, чем они не привыкли к
обтиранию, а к купанию в
открытых водоемах — раньше,
чем с ними не проведены
обливания.



Систематичность начатых процедур

Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к регулярному выполнению закаливающих процедур, ношению более легкой одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой и т.п. При регулярных процедурах каждое последующее воздействие усиливает и укрепляет предшествующее, за счет чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.



Комплексность

Нужно использовать различные способы закаливания: воздушные и солнечные ванны; купание под душем и в водоемах; хождение босиком по земле и по снегу; бани и т.п. Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание.



Учет индивидуальных особенностей ребенка

Выбирать дозировку и формы проведения закаливающих процедур необходимо с учетом индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья, и т.п.). Это необходимо потому, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Люди, слабо развитые физически и перенесшие недавно какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов.



Положительное отношение детей к закаливающим процедурам

Все закаливающие процедуры намного эффективнее проходят и влияют на организм, если они осуществляются на фоне положительных эмоций и активного желания заниматься закаливанием.

